The Power of Mind Make-Up

(جے۔اے۔بلوچ)

اللہ سبحانہ و تعالیٰ نے انسان کے ذہن کو بہت لچکدار (Flexible) بنایا ہے۔ وہ ہر مشکل سے مشکل وقت میں بھی اپنے آپ کو ایڈجسٹ کر لیتا ہے۔ سائنس کی تحقیق کے مطابق انسان کا ذہن دو حصوں پر مشتمل ہے۔ ایک ہے شعوری ذہن (Conscious Mind) اور دوسرا نیم شعوری ذہن (Subconscious mind)۔ انسان کی شخصیت اصل میں اس کی نیم شعوری ذہن (Subconscious mind) ہوتا ہے۔ جو چیز اس میں بیٹھ جاتی ہے وہی اس کی شخصیت بن جاتی ہے۔ جیسے خوف، بہادری، کنجوسی، سخاوت، ذہین، خوشی، غم، چڑاچڑاپن، ہنس مکھ وغیرہ۔ لیکن سب سے اہم بات یہ ہے کہ نیم شعوری ذہن (Subconscious mind) کو سارے سگنل اور ساری ان پٹ شعوری ذہن (Conscious Mind) دیتا ہے۔ اور مسلسل دیتا رہتا ہے اور جو چیز مسلسل نیم شعوری ذہن (Subconscious mind) کو جاتی رہتی ہے وہ اس کی مستقل یاداشت میں محفوظ ہو جاتی ہے۔ اور پھر وہی اس کی شخصیت بن جاتی ہے۔ اس کا مطلب کہ اگر آپ اپنے شعوری ذہن (Conscious Mind) کو اچھا استعمال کریں اور اچھی اچھی باتیں امید افزا اور حوصلہ افزا خیالات میں استعمال کریں گے تو آپ کا نیم شعوری ذہن (Subconscious mind) اسی کو محفوظ کر لے گا اور پھر وہی آپ کی شخصیت بن جائیگی۔ انسان سوچتا ہے کہ صبح کے وقت اٹھنا مشکل ہے تو پھر وہ اٹھ نہیں سکتا لیکن وہی انسان سوچتا ہے کہ صبح مجھے جلدی جانا ہے تو پھر وہ صبح جلدی اٹھ جاتا ہے۔ انسان سوچتا ہے کہ میرے لئے دس گھنٹے کم سے کم سونا ضروری ہے نہیں تو میری کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ تو پھر واقعی اس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ لیکن وہی انسان جب یہ سوچتا ہے کہ کام زیادہ ہے اور وقت کم ہے اس لئے نیند کم کرنی پڑیگی تو پھر وہی انسان زیادہ دیر تک کام کر لیتا ہے۔ اور اس کو پتا بھی نہیں چلتا کہ پہلے وہ یہی سمجھتا تھا کہ وہ اتنی دیر کام نہیں کر سکتا۔ تو یہ سب کچھ ایسے ہی نہیں ہو جاتا بلکہ یہ سب آپ کے دماغ کے نیم شعوری ذہن (Sub-Conscious Mind) کا کمال ہے۔

اگر آپ اپنی دماغی آنکھیں کھول کر دیکھیں گے تو اپنے اندر لامحدود دولت اور خزانہ اپنے ارد گرد موجود پائیں گے۔ بلکہ آپ کے اندر سونے کی کان (Gold Mine) موجود ہے جس سے آپ ہر وہ چیز نکال سکتے ہیں جس سے آپ مسرور کن، شاندار زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ مگر لوگوں کی اکثریت کو اپنے اندر موجود اس لامحدود سونے کی کان کا پتا ہی نہیں۔ یاد رکھیں ایک Magnet کا ٹکڑا اپنے سے بارہ گنا زیادہ وزن والی چیز کو اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔ لیکن اگر آپ اسی میگنیٹ کے ٹکڑے کو بار بار چوٹ لگا کر اس کی کشش کی صلاحیت کو ختم کر دیں گے تو وہی ٹکڑا ایک تنکا بھی نہیں اٹھا سکے گا۔ اسی طرح انسانوں کی بھی دو

اقسام ہیں۔ ایک وہ آدمی جو میگنیٹ کی طرح اعتماد، یقین، جذبے کی کشش سے بھرا ہوا ہے۔ جو جانتا ہے کہ وہ پیدا ہی جیتنے اور کامیاب ہونے کے لئے ہوا ہے۔ اس کے بل مقابل دوسرا آدمی وہ ہے جس کی کشش کرنے کی صلاحیت ختم ہو چکی ہے۔ جو ہمیشہ خوف اور شکوک سے بھرا ہوا ہے۔ اس کے پاس مواقع آتے ہیں تو بھی وہ کہتا ہے کہ میں شاید ناکام ہو جاوں گا، یا میں اپنے پیسے ضائع کر بیٹھوں گا، یا لوگ مجھ پر ہنسیں گے۔ اس قسم کا آدمی زندگی میں بہت دور تک نہیں جا سکتا۔ کیونکہ اس نے اپنے دماغ کے اندر موجود اس لا محدود خزانے کو صحیح استعمال نہیں کیا۔ اگر آپ اپنے دماغ کی اس پوشیدہ طاقت کو استعمال کرنا سیکھ لیں تو آپ اپنی زندگی میں زیادہ طاقت، زیادہ دولت، زیادہ صحت، زیادہ خوشی لا سکتے ہیں۔ **یاد رکھیں آپ کو اس طاقت کے حاصل کرنے ضرورت نہیں بلکہ یہ آپ کے اندر پہلے سے موجود ہے آپ نے صرف اس کو استعمال کرنا سیکھنا ہے** تا کہ آپ اس کو اپنی زندگی کے ہر شعبے میں استعمال کر سکیں۔ آپ کا دماغ ایک ہی ہے لیکن یہ دماغ دو مخصوص خصوصیات کا حامل ہے۔ ایک کا نام ہے Conscious mind اور دوسرے کا نام ہے Sub Conscious mind۔

اب اس دماغ کے ان دونوں حصوں کے کام کو سمجھنے کے لئے ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ **آپ اپنے دماغ کو ایک باغ کی طرح سمجھیں۔ اور آپ خود اس کے باغباں ہیں۔ اور آپ اپنی سوچ کی بنیاد پر سارا دن اس میں اپنے خیالات کا بیج کاشت کر رہے ہیں۔ تو جو خیالات آپ اس میں کاشت کریں گے وہی پھل آپ کو اس سے ملیں گے۔** اگر آپ اس میں امن، خوشی، صحیح عمل، اچھی خواہشیں ااور خوشحالی کے بیج اس میں بونا شروع کریں گے تو آپ خود ہی کچھ عرصے میں ایک شاندار فصل تیار پائیں گے **یعنی آپ کا Sub Conscious Mind ایک زمین کی طرح ہے جو اپنے اندر ہر قسم کے بیج اگانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اچھے یا برے۔ پھول یا کانٹے۔** آپ کی ہر سوچ اور ہر خیال ایک بیج ہے جو کہ اچھی بھی ہو سکتی ہے اور بری بھی۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے اندر آنے والے خیالات کو خود کنٹرول کریں اور چیک کریں کہ وہ خیال اچھا ہے یا برا ہے۔ اگر اچھا ہے تو اندر جانے دیں اور اگر برا ہے تو باہر ہی روک دیں۔ اب ایک اور مثال سے ان دونوں کا فرق سمجھتے ہیں۔

شعوری ذہن (Conscious Mind) ایک بحری جہاز کے کپتان کی طرح ہے جو کہ جہاز کے سگنل اور احکامات اور ہدایات بحری جہاز کے انجن روم میں بھیجتا ہے۔ جو کہ جہاز کے سارے آلات کو کنٹرول کرتا ہے۔ اور نیم شعوری ذہن (Sub-Conscious Mind) اس بہری جہاز کے انجن روم میں بیٹھا ہوا آدمی ہے جو کہ کچھ بھی نہیں جانتا کہ باہر کے کیا حالات ہیں۔ بلکہ وہ صرف جہاز کے کیپٹن کے احکام کے مطابق ان آلات کو استعمال کرتا رہتا ہے۔ اب اگر کپتان غلط ہدایات دے رہا ہے تو انجن روم مین بیٹھا ہوا آدمی اس کے مطابق عمل کریگا اور جہاز تباہ بھی ہو سکتا ہے اور اگر کپتان صحیح ہدایات دے گا تو انجن

روم میں بیٹھاہوا آدمی اسی کے مطابق عمل کریگااور جہاز کو منزل تک پہنچا سکتاہے۔یعنی شعوری ذہن(Conscious Mind) آپ کے جسم کے جہاز کا کپتان ہے جو کہ آپ کے جسم، ماحول، اور آپ کے معاملات کی نمائندگی کرتا ہے۔ اس کے بالمقابل آپ کا نیم شعوری ذہن (Sub-Conscious Mind)اس کے سارے احکامات کے مطابق عمل کرتا ہے۔ **اس سے پتا چلا کہ آپ کا شعوری ذہن(Conscious Mind) آپ کے دماغ کے دروازے کا چوکیدار ہے اس لئے اس کا کام یہی ہے کہ وہ غلط خیالات کو اپنے اندر نہ جانے دے۔**

ہم سب کی اکثریت کے منفی اور مایوس سوچنے کی وجہ یہ ہے کہ بچپن میں ہی ہمیں بہت سی غلط باتیں ذہن میں ڈال دی گئیں۔ جو کہ ہم نے کم عمری کے باعث بغیر سوچے سمجھے قبول کرلیں جیسے ہم اکثر یہ سنتے تھے کہ تم یہ کام نہیں کر سکتے، تمہیں نہیں کرنا چاہئے، تم ناکام ہو جاؤ گے، تمہارا ذہن اچھا نہیں، تم ہوشیار نہیں ہو، تم حساس طبیعت کے ہو، تم ہمیشہ غلط سوچتے ہو، اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے وغیرہ وغیرہ۔ **اب جو جو منفی باتیں ہم نے سنیں وہ باتین ہماری شخصیت کا حصہ بن چکی ہیں۔ اور تب تک رہیں گی جب تک کہ ہم خود اس کی دوبارہ فیڈبیک یاتھراپی کرکے اس کو تبدیل کریں۔**

اسی کی ایک سادہ مثال یہ ہے کہ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ میں فلاں چیز نہیں کھاتا یا اگر میں فلاں چیز کھاؤں گا تو مجھے بدہضمی ہو جائیگی تو آپ کا نیم شعوری ذہن(Sub-Conscious Mind) اس کے مطابق عمل کریگااور جب بھی آپ وہ چیز کھائیں گے تو آپ کو بدہضمی ہو جائیگی۔ اسی طرح آپ کہتے ہیں کہ میں رات کو دیر تک نہیں جاگ سکتا یا جاگ سکتا ہوں تو آپ کا نیم شعوری ذہن(Sub-Conscious Mind) اس کے مطابق عمل کریگا۔اسی طرح اگر آپ اپنے نیم شعوری ذہن(Sub-Conscious Mind) کو یہ پیغام دیں گے کہ مجھے صبح 6 بجے اٹھنا ہے تو بالکل اسی وقت آپ کی آنکھ کھل جائیگی۔اگر آپ بار بار لوگوں سے یہ کہیں گے کہ "میں یہ برداشت نہیں کر سکتا" تو آپ کا نیم شعوری ذہن(Sub-Conscious Mind) اس کے مطابق عمل کریگااور آپ کبھی برداشت نہیں کر سکیں گے۔

ایک بوڑھی عورت کو یہ کہنے کی عادت ہو گئی کہ میرا ذہن اور حافظہ کمزور ہوتا جارہاہے۔ تو کچھ ہی دن وہ اس کا حافظہ واقعی کمزور ہو گیالیکن جب اس نے ماہر نفسیات کے کہنے کے مطابق کہنا شروع کیا کہ میرا حافظہ ہر چیز میں بہتر ہو رہاہے۔ اور مجھے ضروری باتیں ہمیشہ یاد رہتی ہیں اور ہر روز میرا حافظہ بڑھ رہاہے تو صرف تین ہفتے کے اختتام پر اس کا نہ صرف یہ کہ حافظہ واپس نارمل حالت پر آگیا بلکہ اور بڑھ گیا۔

بہت سے لوگ جن کے اندر چڑچڑاپن اور بڑے سخت غصہ کی شکایت تھی۔ جس کی وجہ سے وہ اپنی زندگی میں پریشان تھے، صرف یہ جملے دن میں صبح، شام اور رات کو تین سے چار مرتبہ دہرانے سے شاندار نتائج حاصل کئے۔ وہ الفاظ یہ تھے کہ "میری حس مزاح (sense of humor) بہت اچھی ہے۔ میں ہمیشہ خوش، ہنستا مسکراتا، خوشی اور جذبے سے بھرپور رہتا ہوں۔ دن بدن میں زیادہ سے زیادہ زندگی کو انجوائے کرتا ہوں اور میں اب خوشی کا مرکز بنتا جارہا ہوں۔ اور یہی خوش رہنا میری عادت ہے"۔

یاد رکھیں اگر اپنی زندگی میں کسی چیز کی کمی محسوس کرتے ہیں یا یہ سمجھتے ہیں کہ آپ ہوشیار نہیں، یا ذہین نہیں، یا با اعتماد نہیں، یا کامیاب نہیں، یا ہنس مکھ نہیں یا آپ خوش نہیں رہتے، یا مایوس ہیں۔ یا آپ سمجھتے ہیں کہ کہ آپ فلاں چیز حاصل نہیں کر سکتے تو یہ بالکل آپ کی اپنی غلطی کی وجہ سے ہے۔ آپ کے پاس وہ لا محدود خزانہ موجود ہے جس سے آپ ہر وہ چیز حاصل کر سکتے ہیں۔ جو آپ چاہیں۔ جس بھی خوبی کو اپنے اندر لانا چاہتے ہیں اس کو صبح، شام اور رات میں تین سے چار مرتبہ دہراتے رہیں کچھ ہی دنون میں آپ اپنے اندر ایک واضح تبدیلی محسوس کریں گے۔ **اس کے لئے کچھ باتین لکھی جاتی ہیں اگر وہ باتیں آپ اکیس دن تک صبح و شام اور رات میں پانچ سے دس مرتبہ دہراتے رہیں گے تو اکیس دن کے بعد وہ آپ کی شخصیت کا حصہ بن جائیں گی۔ لیکن شرط یہ ہے کہ مسلسل اکیس دن۔ اگر ایک دن بھی کمی رہ گئی تو پھر دوبارہ اکیس دن پورے کرنا ہونگے۔ اور پھر بعد میں کچھ وقفے کے بعد اس کو دہراتے رہیں تو آپ کی شخصیت میں وہ خوبیاں مسلسل اور مستقل ہو جائیں گی۔** لیکن یہ ضروری نہیں کہ آپ یہی الفاظ دہرائیں یہ تو صرف مثال کے طور پہ ہے باقی آپ جو جو خوبی اپنے اندر لانا چاہتے ہیں وہی دہراتے رہیں۔ مثال کے طور پر یہ جملے دیے جاتے ہیں۔

میں اپنے دماغ کو ہمیشہ Improve کرنے کی روز مشق کرتا ہوں۔

میں لوگوں کو محبت، عزت دیتا ہوں اور لوگوں سے محبت لیتا ہوں۔

میں اپنی بری عادتوں کو برداشت نہیں کرتا ہوں۔

میں زندگی میں بہت سکون محسوس کرتا ہوں۔ اور چھوٹی چھوٹی چیزوں کو انجوائے اور سیلیبریٹ کرتا ہوں۔

میں زیادہ بات چیت اور فضول گپ شپ لگانے میں کوئی دلچسپی نہیں رکھتا۔ اور وقت کو برباد نہیں کرتا۔

میں کسی کے ساتھ نفرت کرنے سے انکار کرتا ہوں۔

میں ہر لمحے جذبے سے بھرا رہتا ہوں۔ ہر لمحے Enthusiast رہتا ہوں۔

میں جانتا ہوں مسکرانا میری Look کو Improve کرتا ہے۔

اگر آپ مجھے بتا دیتے ہیں کہ میں کہاں کہاں کمزور ہوں اور کہاں کہاں مجھے امپروو کرنے کی ضرورت ہے تو میں وہاں وہاں امپروو کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔

جب پہلی مرتبہ آپ یہ الفاظ بولیں گے تو آپ کو لگے گا کہ آپ جھوٹ بول رہیں ہیں لیکن آپ نے گھبرانا نہیں بلکہ مسلسل یقین کے ساتھ اس کی مشق کرتے رہنا ہے۔ **یہ چھوٹی چھوٹی باتیں نظر آرہی ہیں اس لئے انہیں چھوٹا سمجھ کر نظر انداز مت کریں بلکہ ان کو استعمال کر کے اپنی زندگی میں انقلاب لائیں اور دوسروں کو بھی بتائیں۔** مجھے امید ہے آپ کو یہ باتیں پسند آئیں ہونگی ۔مجھے آپ کی رائے اور تاثرات کا انتظار رہیگا۔

(رابطے کے لئے:jabalouch@gmail.com)

حوالہ جات

- The power of your subconscious mind by Joseph Murphy
- T S Madaan Lectures on Motivation